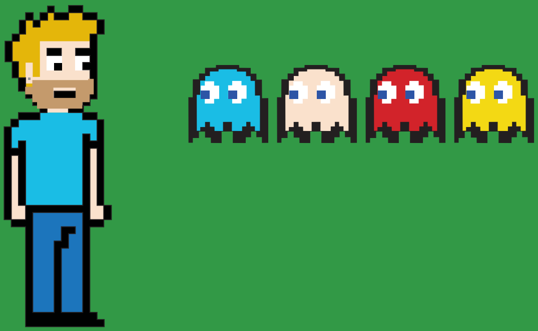
GRASINDO



BAHAGIA ITU “DIPRAKTEKIN”

TIM WESFIX

hap·py/*adj.*

feeling or showing pleasure or contentmentss

Bahagia Itu "Dipraktekin"

©Tim Wesfix

GWI: 703.14.4.004
Diterbitkan pertama kali oleh **Penerbit PT. Grasindo**, Jln. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270. Anggota IKAPI, Jakarta, Januari 2014

Cetakan pertama: Januari, 2014

Editor: Adinto F. Susanto
Sampul: wesfixity@gmail.com
Tata isi: wesfixity@gmail.com

ISBN: 978-602-251-394-0

Dicetak oleh Percetakan **PT. Gramedia**, Jakarta. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

BAHAGIA ITU "DIPRAKTEKIN"

Tim Wesfix

daftar

Pengantar

isi

how to use this book?

Jika disuruh memilih, Anda lebih suka mendengar cerita orang tentang sepiring *Massaman curry* dari Thailand (merupakan peringkat pertama masakan terlezat sedunia versi CNN), ataukah Anda memilih untuk mencicipinya langsung? Tidak perlu dijawab.

Tentang sesuatu hal yang menyenangkan dan menjanjikan, kita tentu lebih memilih untuk merasakannya langsung. Pengalaman adalah hal yang berharga dan tidak bisa ditukar dengan kepuasan yang lain.

Itulah mengapa buku ini mengambil judul yang menarik: **Kreativitas itu "Dipraktekin"**. Praktik merupakan inti dari pengalaman. Keahlian seperti **kreativitas** hanya bisa dikuasai jika kita mengambil waktu untuk mempraktikan cara-cara menjadi **kreatif.** Praktik menjadi kata kunci dari buku ini.

Maka itu, buku ini berusaha untuk tidak terlalu berlama-lama membicarakan teori dan segala macam yang terdengar rumit di telinga. Bayangkan Anda ingin belajar naik sepeda, dan seseorang memberikan sekumpulan teori mulai dari apa itu sepeda, hingga dasar-dasar aerodinamika. Padahal seluruh dunia tahu bahwa: Anda tinggal menggerakkan pengayuhnya! *So,* persiapkan diri Anda untuk "menggerakkan" tangan dan ide Anda.

Buku ini semacam *workbook*. Anda membacanya untuk mencicipi petunjuk-petunjuk praktis di dalamnya. Nanti, Anda akan menemukan tips dan kiat yang sangat menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa petunjuk dalam buku ini telah dipilih dari sekian banyak sumber yang tepercaya.

BAGAIMANA BUKU INI DAPAT MEMBANTU ANDA?

- Buku ini **dapat Anda baca mulai dari halaman mana pun**. Isi dari buku ini dapat diakses entah mulai dari tengah, dari belakang, atau dari depan.

- Pembahasan dalam buku ini diupayakan sedemikian rupa sehingga **setiap poin tidak pernah dibahas melebihi 2 halaman.** Ini memungkinkan Anda mendapatkan esensi yang memadai secara ringkas.

- **Terdapat kutipan-kutipan atau trivia** di beberapa halaman yang akan memudahkan Anda untuk mengingat suatu pokok pembahasan.

- Di bagian belakang, terdapat pula **checklist** yang semakin memudahkan Anda untuk menilai sejauh mana kreativitas Anda "praktekin".

mengapa harus bahagia?

Kebahagiaan adalah sesuatu yang susah didefinisikan. Akan tetapi, kebahagiaan juga merupakan kenyataan yang berlaku secara universal. Dan, Anda boleh sampai pada sebuah kesimpulan bahwa sesuatu yang telah menjadi milik kita, dan telah sehari-hari kita geluti (seperti halnya cinta, humor, rindu, dan semacamnya) memang susah untuk diterangkan dengan kata-kata.

Kebahagiaan memang universal. Sejak kecil, kita diasuh dalam sebuah pola alamiah, yang meyakinkan kita bahwa situasi yang bahagia adalah situasi yang kita butuhkan.

Bahagia mungkin merupakan iklim positif di mana Anda menjadi penuh dengan rasa cinta pada segala hal, dan merasakan kepuasan yang mencukupi. Hingga Anda merasa tak butuh apa-apa lagi.

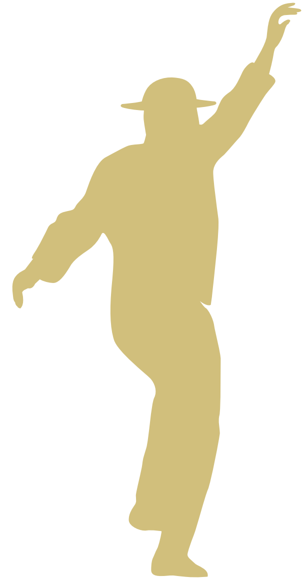
Dengan kata lain, kita sungguh harus bahagia. Bahagia merupakan tujuan kehidupan. Banyak orang terjebak pada aneka rutinitas dan pola-pola hidup modern yang membuat mereka salah mengartikan kebahagiaan sebagai kepuasan atas hal-hal yang praktis, sesaat, atau kolektif. **Bahagia adalah hal yang mendasar dan tidak mungkin dikompromikan.**

Kebahagiaan tidak dapat dikompromikan dengan uang, misalnya. Atau, karier yang melesat, atau popularitas, atau teman-teman yang banyak. **MUNGKIN UNTUK SESAAT ANDA MERASA PUAS, TAPI BAHAGIA?**

Ada tokoh filsafat terkenal, yaitu Albert Camus, yang menganalogikan kebahagiaan sebagai kehangatan dalam diri pribadi. Bahagia adalah hati yang seperti musim semi, kapan pun dan di mana pun. Ketika salju turun pun, jiwa yang bahagia menghangatkan diri dan sekitarnya.

Dari situ saja, kita tahu, bahagia adalah ketrampilan yang perlu dipupuk dan dikembangkan.

It All Starts in Mind



MENDAKI KEBAHAGIAAN

Abraham Maslow (1908-1970), seorang psikolog yang sangat terkenal, menggambarkan kebahagiaan dalam sebuah piramida kebutuhan (*the hierachy of needs*). Jelaslah kita perlu mendakinya.

Dalam piramida tersebut, Maslow menjelaskan bahwa manusia dalam hidupnya selalu "dikejar" untuk memenuhi kebutuhan diri. Dimulai dari **kebutuhan fisik** (udara, makanan, air, tidur, kehangatan), lalu **rasa aman** (stabilitas, keterjaminan, kesehatan, uang, dll.), hingga berturut-turut, **cinta & rasa dimiliki, penghargaan diri, pemerolehan pemahaman, pemerolehan keindahan, aktualisasi diri,** dan **transendensi diri.**

Jadi, jika Anda berpikir bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang tak berkembang, tentu Anda keliru. Kebahagiaan

seorang anak kecil tentu mencukupi ketika ia ada dalam keadaan kanak-kanak. Barangkali dengan sebuah mainan, atau permen, anak-anak merasa sangat bahagia. Namun, itu tidak akan lagi menjadi yang utama setelah kita menginjak usia dewasa.

Itulah yang dimaksud Maslow dengan piramidanya. Artinya, manusia akan selalu meningkat "tuntutannya akan kebahagiaan".

Pada akhirnya, Maslow menyatakan bahwa setiap dari kita memiliki tujuan hidup masing-masing yang secara unik, sesuai untuk tiap-tiap pribadi. Pada tahap ini, biasanya pada tahap kita sudah dewasa, kita menjadi sadar bahwa kebahagiaan terpenuhi dalam misi jiwa kita. Maka dari itu, lagi-lagi, kebahagiaan diawali dengan pengenalan yang sungguh-sungguh kepada diri sendiri.

Yang paling mencengangkan adalah temuan Maslow, bahwa pada titik paling atas, terdapat pemenuhan kebahagiaan yang paling tinggi, yaitu transendensi diri. Ini dipenuhi dengan cara yang sangat unik, yaitu: **menolong orang lain, berbagi, bersedekah, dan terutama, mengaitkan diri dengan sesuatu yang di luar diri kita** (yang biasanya bersifat permanen).

Kebahagiaan adalah seperti mendaki gunung. Anda menjadi bahagia justru bukan dengan bersantai-santai.

Untuk mengenali lebih jauh apa yang disebut "bahagia", barangkali kisah Guido Orefice dalam *Life is Beautiful* dapat menjadi ilustrasi yang akan membantu kita mendaki kebahagiaan.

Hidup ini Indah, Joshua

Pada tahun-tahun ketika Nazi Jerman meluaskan sayapnya, dan melakukan "pembersihan" besar-besaran terhadap orang-orang Yahudi, Guido Orefice yang adalah seorang Yahudi tak terkecuali menjadi korban. Memang ia tinggak di Italia, tapi sayangnya Mussolini juga setali tiga uang dengan semangat fasisme Adolf Hitler. Akibatnya Guido harus dibuang ke kam pengungsian.

Guido dikenal sebagai pribadi yang periang sejak ia masih bujangan. Bahkan, ia tidak sungkan melakukan hal-hal yang dianggap lucu, kolokan, demi meraih apa yang ia inginkan. Hidupnya terasa sudah lengkap kala itu. Ia memiliki istri seorang guru, dan sebuah toko buku yang sederhana. Sayang, kini ia ditantang untuk membuktikan bahwa kebahagiaan yang ia miliki tidak bisa dihancurkan oleh siapa pun, termasuk oleh kekejaman Nazi.

Celakanya, kini ia dimasukkan ke kam bersama anaknya. Dan, ia harus menyalakan kebahagiaan itu. Memang ia bertekad bahwa apa pun yang terjadi di luar sana, itu adalah hal lain yang tidak bisa mengganggu jiwanya.

Alhasil, dalam film itu, Guido tidak pernah tampak sekalipun bersedih ketika di kam pengungsian. Ia berpolah seperti badut di depan anaknya, tidak peduli dengan kebengisan para penjaga itu. Ia mengajak anaknya untuk meyakini bahwa ini semua adalah sebuah permainan.

Kebahagiaan kira-kira adalah seperti itu. Jika Anda menganggap kebahagiaan adalah sesuatu yang kita terima secara pasif, yang kita tunggu kedatangannya dari lingkungan di luar kita, kemungkinan Anda akan kecewa.

Seperti Guido, kita diajak untuk menerima kehidupan ini secara seutuhnya. Hati kita yang perlu "bersikap positif" pada kehidupan.

Guido perlu mendaki kebahagiaan sedemikian rupa, yaitu dengan cara membagikan "musim semi" di hatinya pada anaknya (dan juga orang di sekitarnya).

BERAWAL DARI PIKIRAN ANDA

Epictetus seorang pemikir dari aliran Stoa adalah seorang yang perlu dikenang berkenaan dengan ungkapan di atas. Sebagai seorang Stoa dia percaya bahwa budi kita memegang peran utama terhadap kebahagiaan kita.

Dalam pemikiran Epictetus, kesedihan merupakan kekeliruan pikiran kita. Mengapa? Kita hanya bisa sedih, karena kita membolehkan kejadian-kejadiaan di luar kita untuk melukai diri kita.

Sensasi kesedihan disebabkan pikiran sendiri. Pikiran membiarkan diri kita menanggapi dengan negatif hal-hal melanda kita. Bahkan alasan yang konyol sekalipun, bisa membuat Anda tak bahagia, Andai pikiran Anda mengizinkannya untuk "melukai" Anda.

Bagaimana prinsip dasar kebahagiaan menurut Epictetus? Hampir sama dengan yang dikatakan oleh Camus, Epictetus menjelaskan bahwa: (1) segala yang terjadi di luar kendali kita, seperti cuaca, wabah, kesialan, sewajarnya tidak perlu kita risaukan. Kejadian itu melanda tanpa pernah permisi pada kita, jadi kita tak punya alasan untuk sedih oleh karena itu. Kita hanya perlu menanggapinya dengan wajar.

(2) Reaksi-reaksi jiwa yang positif berjalan seturut kehendak pikiran kita. Hendaknya, segala emosi sejalan dengan apa yang kita buat, dan kita maui. Tidak ada siapa pun yang bisa memerintahkan kita untuk bersedih, atau bergembira, kecuali pikiran kita sendiri.

Satu hal yang perlu kita sadari di sini, Anda adalah tuan dari pikiran Anda sendiri. Bahagia adalah tanggung jawab Anda.

MOST FOLKS ARE AS HAPPY AS THEY MAKE UP THEIR MINDS TO BE.

ABRAHAM LINCOLN

TAHAPAN KEBAHAGIAAN MENURUT MASLOW

Kebahagiaan seperti apa yang perlu didaki? Dalam tulisan di halaman sebelumnya, terdapat ulasan tentang hierarki kebutuhan yang dirancang oleh Maslow. Apa saja persisnya yang terdapat di situ?

Menurut Maslow, kunci kebahagiaan bisa dilihat dari tipe orang tersebut. Apakah orang tersebut termasuk seorang yang mampu mengaktualisasi dirinya? Adapun, menurut Maslow, orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya memiliki ciri-ciri: **percaya diri** (bukan sombong/egois), **mampu menikmati ketenangan**, **memiliki kebutuhan untuk berbagi dengan orang lain**, dan **memiliki selera humor yang cukup baik**, serta **kreatif dan unik dalam menyikapi kehidupan ini**.

Maslow mengatakan bahwa orang yang demikian adalah orang yang telah cukup paripurna dalam memenuhi hierarki kebutuhan hidupnya.

Dia menyatakan bahwa kebahagiaan orang tersebut telah ia dapatkan secara penuh, dalam setiap saat ketika ia memenuhi (atau dipenuhi) kebutuhan dirinya dalam setiap fase tersebut.

Dalam setiap fase, dinamai fenomena yang selalu ada di setiap manusia. Seseorang bisa mengalami yang dinamakan defisit, atau surplus.



Seseorang mengalami surplus ketika ia mendapatkan kecukupan (lebih) pemenuhan kebutuhannya. Sementara, seseorang mengalami defisit, ketika ia tidak merasa puas, atau terpenuhi secara cukup. Setiap defisit maupun surplus memiliki peran masing-masing dalam kejiwaan seseorang.

HIERARCHY OF NEEDS

PHYSIOLOGICAL
Makan, minum, udara, tidur, kehangatan, kebugaran.

SAFETY
Keamanan, stabilitas, kesehatan, rumah, uang, pekerjaan.

LOVE AND BELONGINGNESS
Penerimaan, persahabatan, kedekatan, relasi.

SELF ESTEEM
Prestasi, pengakuan, hormat, kebolehan.

COGNITIVE
Pengetahuan, pemahaman, pengertian.

AESTHETIC
Keindahan, keteraturan, kecantikan.

SELF ACTUALIZATION
Memenuhi potensi atau tujuan pribadi

SELF TRANCENDENCE
Berbagi, bersedekah, menolong orang lain.

Lepas dari prinsip budi yang sifatnya *rigid* itu, kebahagiaan pada dasarnya sebenarnya bersifat elusif. Apa arti elusif? Kebahagiaan itu mudah sekali berkelit, jika kita kejar.

Kebahagiaan itu Sifatnya Elusif

Konon, ada sebuah cerita tentang para murid yang datang dari tempat yang jauh pada seorang guru Buddhis. Rahib ini adalah seorang yang telah memutuskan untuk mengabdikan hidupnya untuk bertapa dan berdoa. Ia sendiri tidak pernah mengatakan dirinya sebagai orang yang suci, atau tercerahkan. Hanya saja, orang-orang sudah terlanjur menganggap demikian.

Salah seorang murid yang datang itu akhirnya bertanya pada sang guru. Ia bertanya, bagaimana cara menemukan kebahagiaan. Lalu guru itu berkata, "Kebahagiaan itu seperti kupu-kupu. Jika kau pernah mengejar kupu-kupu, tahulah kau betapa susahnya."

Guru itu pun melanjutkan. Kebahagiaan itu seperti kupu-kupu, karena ketika engkau mengejarnya, kupu-kupu itu terbang begitu lincah. Ia mampu mengelak dari setiap gerakanmu. Sebaliknya, kadang engkau geram. Saat engkau diam saja, hewan itu mendekat.

Itulah yang dimaksud dengan elusif. Susah dikejar, karena pintar mengelak, tapi pada saat-saat tertentu, ia datang begitu saja, terutama ketika kita tak mengejarnya.

Sifat elusif dari kebahagiaan sebenarnya mengajarkan pada kita, bahwa upaya untuk menemukan kebahagiaan adalah upaya yang harus dilakukan dengan sabar.

Kadang ketika kita sudah gelap mata, dan melulu mengejar membabi buta, kebahagiaan justru tidak kunjung datang. Barangkali karena kita lalu menjadi sangat terpaku pada hasil (**pokoknya, aku ingin bahagia**), kita jadi meremehkan faktor-faktor pendukung lainnya.

Kebahagiaan harus diupayakan dengan santai, dan tenang.



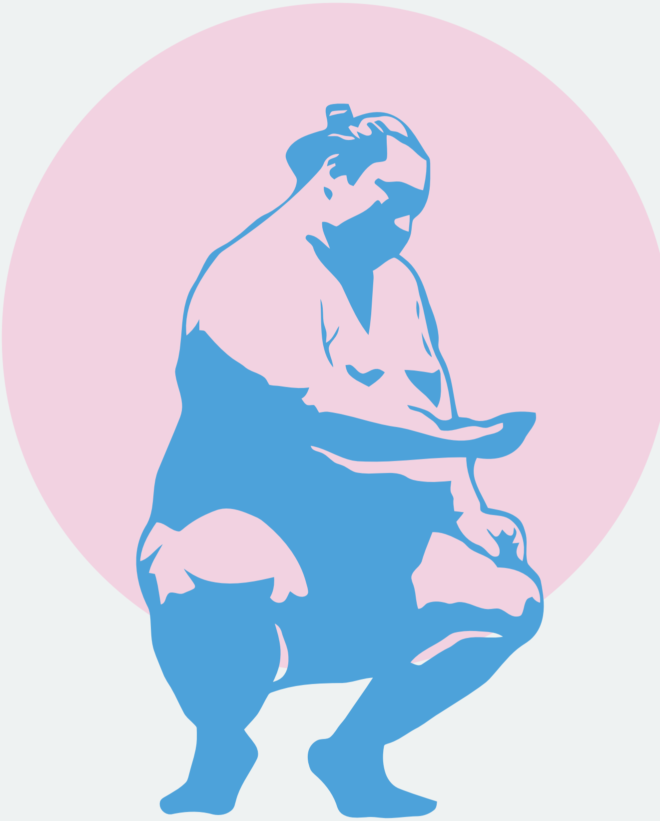
Resep Kebahagiaan

Apakah Saat Ini, Anda Merasa Aman?

Resep Bahagia yang pertama dari empat adalah mengetahui apakah sekarang ini Anda sudah merasa aman. Perasaan aman merupakan salah satu landasan atau fondasi kebahagiaan Anda.

Keamanan merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan untuk menjamin setiap orang. Tidak semua orang hidup dalam jaminan keamanan.

Bayangkan, bagaimana seseorang mampu merasa bahagia ketika ia selalu merasa terancam? Lagi-lagi, kita perlu bertanya pada diri sendiri secara jujur, sebab bisa jadi, meskipun secara obyektif tidak terdapat ancaman apa pun, Anda merasa "tidak aman". Mungkin Anda merasa dikejar sesuatu. Di kantor, terdapat politik kantor yang begitu menggelisahkan Anda, atau semacamnya.



Ada yang memasang tembok tinggi, karena merasa tidak aman. Tentu saja, tembok itu teramat tinggi, sehingga bahkan "kebahagiaan" pun tidak bisa melompatinya.

Kepuasan yang dimaksud di sini adalah keadaan di mana Anda telah merasa penuh. Kondisi Anda saat ini telah membuat Anda dapat dengan lantang menjawab: puass!

Apakah Saat Ini Aku Merasa Puas?

Ya, orang yang bahagia adalah mereka yang *setidak-nya pada saat ini*, merasa penuh. Apa yang mem-buatnya merasa penuh? Ia merasa sangat penuh oleh hal-hal yang bernilai bagi dirinya.

Tapi, apa sebenarnya ukuran yang dapat kita pakai untuk bisa mengatakan bahwa Anda puas? Tentu saja bukan dengan ukuran yang dibebankan oleh orang-orang atau lingkungan di sekitar kita. Jawaban paling tepat adalah: Anda sendiri.

Hanya Andalah yang dapat mengukur seberapakah yang dimaksud cukup, dan seberapakah yang dimak-sud memuaskan. Maka dari itu, Anda perlu mengenali diri Anda, dan mengenali nilai apa yang sebenarnya tengah Anda kejar.

BERHENTILAH MENARUH UKURAN "KEPUASAN" ITU PADA SESUATU DI LUAR ANDA.

- Standar kepuasan memang selalu bertambah dan berubah dari zaman ke zaman. Bahkan, ketika Anda telah meraih sesuatu, selalu ada godaan untuk merasa kurang, dan mengejar yang lebih**, terutama bila Anda melihat orang lain.**

- Media telah membuat kita menggilai apa pun yang ditawarkan, terutama lewat iklan. Ini juga membuat kita mudah merasa ingin lagi dan lagi **Be rational!**

- Kepuasan setiap orang berbeda-beda. Anda tidak perlu terlalu risau, jika apa yang Anda miliki sekarang ini tidak terlalu berharga di mata orang lain. **Kepuasan adalah perkara subjektif!**

- Apakah Anda cukup sadar akan apa yang saat ini Anda butuhkan? Ingat, bukan yang Anda inginkan, melainkan apa yang Anda butuhkan. **Kedua hal tersebut berbeda.**

HAPPINESS IS WHEN WHAT YOU THINK, WHAT YOU SAY, AND WHAT YOU DO ARE IN HARMONY.

MAHATMA GHANDI

Nikmati Kesunyian

Landasan ketiga dari kebahagiaan adalah kesunyian, atau ketenangan. Kebahagiaan tidak akan mendapati Anda dalam kegaduhan. Sebaliknya Anda perlu menikmati kesunyian, untuk mampu menimbang diri Anda saat ini.

Temukanlah tempat-tempat yang mendukung. Biasanya, Anda akan menemukan kesunyian yang mendukung dalam tempat-tempat seperti perpustakaan, gereja atau tempat-tempat ibadan lainnya, perjalanan *hiking* di sebuah hutan atau pegunungan, di sebuah restoran yang sepi, atau di sebuah perjalanan.

Pada prinsipnya, Anda memerlukan tempat yang membuat Anda bisa mendengar diri Anda berpikir, jauh dari segala gangguan. Biasanya setiap orang membutuhkan **20 menit** setiap harinya, untuk merenung dan menikmati kesunyian.



Temukan pola yang rutin untuk "memunguti" nilai-nilai yang telah berhasil Anda raih selama ini.

THE PURPOSE OF OUR LIVES IS TO BE HAPPY.

DALAI LAMA

Motivasi yang paling benar adalah yang bersumber dari diri Anda sendiri. Dan itu bisa diawali dengan mengambil perspektif atas hidu Anda.

Miliki Waktu untuk Berefleksi

Kajilah hidup Anda, dan nilailah kualitas hidup Anda dalam sebuah kerangka pandangan yang lebih besar. Itulah yang dinamakan dengan perspektif.

Anda perlu melihat hidup Anda dalam perspektif yang lebih luas. Ini seperti Anda berancang-ancang untuk naik, dan melihat hidup Anda dari atas. Anda akan melihat nilai-nilai yang barangkali selama ini tidak tampak, karena Anda terlalu sibuk memandang dari sisi orang-orang di sekitar Anda.

Kebahagiaan akan muncul ketika Anda tahu betapa berharganya diri Anda.

Dalam Refleksi itu, pastikan Anda mampu melihat diri Anda yang sesungguhnya.

- Apakah aku sudah puas dengan hidupku saat ini?
- Apakah aku tidak "lenyap" dalam rutinitasku selama ini?
- Apakah aku cukup sadar akan kekurangan-kekurangan diriku?.
- Apakah kehadiranku selama ini tidak menjadi ancaman bagi orang lain di sekitarku, orang lain di kantor, di sekolah?
- Apakah aku mampu mengambil jarak?
- Apakah aku masih mampu berbagi dengan orang lain?
- Apakah aku masih membandingkan diriku dengan orang lain?.

Bahagia adalah Bersikap Optmistis



Jadilah Orang yang Optimistis

Orang yang bahagia biasanya memiliki cara pandang yang optimistis. Ketika melihat gelas yang terisi separuh air, ia akan cenderung melihatnya setengah penuh, bukan setengah kosong.

Betul, kekecewaan adalah sebuah permulaan dari perasaan getir, yang pada dasarnya keadaan di mana Anda tidak lagi bisa melihat banyak hal positif yang ada di sekitar Anda. Sebaliknya, dengan bersikap optimis, Anda menjadi orang yang penuh harap.

Dengan menjadi orang optimistis, Anda melihat masa depan dengan tatapan mata yang bercahaya. Dan ini menjadi modal untuk menjalani hari ini dengan lebih mudah.

MENGAPA ANDA HARUS MEMILIKI SIKAP OPTIMISTIS?

- Orang yang optimistis cenderung lebih berprestasi secara akademik daripada orang yang pesimis. Sebab, murid yang optimistis cenderung berpikir bahwa meraih prestasi itu mudah, ketimbang murid pesimistis.

- Orang yang optimistis tidak terlalu berpotensi untuk menjadi seorang pejudi yang kompulsif.

- Orang yang optimistis cenderung mampu menentukan target atau tujuan hidup yang lebih jelas.

- Orang yang optimistis lebih percaya diri.

- Orang yang optimistis cenderung mengembangkan kemampuannya dalam memecahkan permasalahan.

- Orang yang optimistis lebih ulet dan tekun, dan menerima dengan senang hati datangnya kesempatan kedua.

- Orang yang optimis cenderung mudah bergaul secara sosial, ketimbang orang-orang yang pesimistis.

Berpikirlah Anda Bisa, Maka Anda Bisa

Kebahagiaan berpusat pada kekuatan Anda dalam mengaktualisasikan diri. Oleh karena itu, semakin Anda mampu mengusahakan pemenuhan kebutuhan diri, semakin Anda bahagia.

Sikap optimistis ada dalam kemauan Anda, yaitu pertama-tama kemauan untuk menyadari bahwa "Anda bisa". Ingat sebuah pepatah, "Can't never could". Jika Anda berpikir Anda tidak bisa, sudah barang tentu, Anda tidak bisa.

Sebaliknya, Anda perlu meyakinkan diri Anda, bahwa Anda bisa. Dengan begitu, Anda akan menjadi orang yang sangat bertanggung jawab terhadap terpenuhinya kebahagiaan dalam diri Anda sendiri.

Optimism is empowering. It provides the energy needed to move mountains.

Hadapilah Sisi Pesimis Anda

Apa jadinya kalau sebenarnya Anda selama ini adalah seorang yang terlanjur pesimis? Entah kenapa, Anda tumbuh sebagai orang yang sangat realistis, dan cenderung skeptis. Bagaimana melawannya?

Jika Anda adalah seorang pesimis, tentu Anda perlu berubah. Tidak ada yang perlu ditakutkan dengan hal ini. Jutaan orang di dunia ini tumbuh dalam sebuah budaya yang barangkali terlalu suram dan gelap. Tidak heran, bersikap pesimistis tentu lebih aman. Menikmati dunia ini dengan sedikit saja menaruh harapan memang kurang berisiko, namun bukan berarti itu adalah pilihan yang menenteramkan.

BEGINILAH CARA YANG TEPAT UNTUK MELANGKAH MENGHADAPI PESIMISME DIRI ANDA

- **Jangan Lawan, tapi Ubahlah**. Mulailah dengan menerima, bukan dengan melawannya. Akuilah bahwa Anda adalah orang yang memiliki kecenderungan berpikir negatif. Lama kelamaan, Anda akan bisa berlalu dengan pemikiran baru.

- **Baliklah pemikiran Anda.** Orang yang pesimis cenderung berpikir begini: aku akan melakukan hal ini, meski aku tahu ini susah. Baliklah! Jadinya: aku tahu ini susah, tapi aku akan melakukan ini. Ini akan membuat Anda lebih siap.

- **Bergaullah dengan orang-orang yang optimistis.** Dengan menempatkan diri Anda di antara orang-orang yang berpengharapan, Anda akan terkondisikan dengan iklim positif.

- **Buatlah perencanaan dan target-target.** Untuk bersikap optimistis, Anda perlu memerangi keraguan Anda sendiri. Dan, secara sistematis, ini berarti Anda perlu mengambil waktu untuk membuat perencanaa

Pilihlah Pikiran yang Membahagiakan

Jika Anda menginginkan kebahagiaan, dan menginginkan lebih awet muda, maka Anda perlu "memilih" untuk berpikir tentang hal-hal yang membahagiakan. Bukan itu saja, Anda perlu mengambil sudut pandang yang membahagiakan pula.

Menurut seorang peneliti tentang kebahagiaan, Martin E.P. Seligman, seorang direktur di sebuah Pusat Psikologi di Universitas Pennsylvania, orang yang positif adalah orang yang memiliki optimisme yang di atas rata-rata.

Dr. Seligman mengatakan, "Kita memiliki bukti bahwa orang yang optimis hidup lebih lama. Dan itu ditempuh dengan memilih berpikir positif, berpikir yang membahagiakan.

Tangkis energi-energi negatif dari perkataan atau kejadian di sekitar kita, dengan berespons secara positif. Inilah kekuatan orang optimis.

DO NOT CRY BECAUSE IT IS OVER, BUT SMILE BECAUSE IT HAPPENED.

DR. SEUSS

Money Can't Buy Happiness

Salah Kaprah tentang Uang

Uang bukan segala-galanya. Perkataan semacam ini sering mampir dalam percakapan-percakapan kita. Namun demikian, Anda juga perlu menyadari bahwa *(hampir) segalanya perlu uang.*

Manusia modern telah menciptakan sebuah sistem yang memudahkan seseorang untuk mendapatkan sesuatu. Yaitu, uang. Namun apakah itu termasuk untuk mendapatkan kebahagiaan?

Bukan berarti uang sama sekali tidak penting, namun memang yang bisa dilakukan oleh uang adalah memberi Anda kenyamanan.

Uang yang berlimpah tidak bisa secara otomatis menjamin Anda pasti bahagia. *Not that simple.* Tapi, dengan uang yang banyak Anda bisa membeli kenyamanan fisik. Furnitur dan baju yang mahal lebih nyaman rasanya. Demikian pula, terdapat perbedaan signifikan antara rumah yang reyot dengan rumah yang wajar.

Apakah mengejar uang berarti mengejar kebahagiaan. ***For some people, they believe it is equal***. Namun inilah letak salah kaprah itu. Jika waktu Anda terserap sedemikian besar pada karier, hingga Anda tidak punya kesempatan berlibur, bercengkerama dengan keluarga, rasanya hidup menjadi hampa. Dalam kehampaan semacam itu, uang tidak bisa menggantikan.

Uang adalah sarana. Bukan tujuan.

Uang (Memang) Mampu Menghimpun Dukungan

Memang uang tidak menjamin Anda akan bahagia. Tapi, uang *memampukan* Anda untuk memperoleh dukungan (*support*). Inilah yang disebut sebagai *emotional comfort*.

Dukungan-dukungan dari orang lain membuat Anda merasa nyaman. Contohnya, bila Anda orang yang kaya/sukses, berapa banyak orang yang akan mendengarkan nasihat dan usulan Anda? Bahkan jika pendapat Anda adalah pendapat yang ringan, iseng, dengan humor yang sebenarnya tidak lucu, bukankah orang tetap mendengarkan Anda?

Selain itu, uang yang Anda miliki juga dapat Anda manfaatkan untuk "membayar" aneka layanan, ketikat Anda sedang di masa susah.



Dengan uang, Anda bisa mendapatkan layanan konsultasi dari para psikolog (saat Anda merasa hampa), Anda mendapatkan layanan *lawyer* yang baik, Anda bisa berkonsultasi pada ahli gizi, dan macam-macam. Inilah bentuk-bentuk dukungan yang bisa Anda dapatkan.

Semakin Anda memiliki uang yang mencukupi, Anda semakin mampu untuk memanfaatkannya demi mengarahkan hidup Anda pada kebahagiaan.

HE THAT IS OF THE
DO EVERYTHING MAY
DOING EVERYTHING

OPINION MONEY WILL WELL BE SUSPECTED OF FOR MONEY.

BENJAMIN FRANKLIN

Uang (Memang) Mampu Memberi Kebebasan

Selain menghimpun dukungan, uang juga mampu memberi Anda kebebasan. Inilah yang selalu didegungkan ke telinga kita pada masa ini.

Anda merasakan kebahagiaan, jika kebebasan Anda terjamin. Dan, bentuk kebebasan tersebut bisa dalam berbagai macam format.

Uang Anda "memiliki" tugas untuk membuat Anda merasakan kebebasan tersebut. Oleh karena itu, Anda boleh mengumpulkan uang demi kebebasan tersebut.

DENGAN UANG YANG ANDA MILIKI, ANDA MENDAPATKAN ANEKA KEBEBASAN

- **Bebas dari kecemasan finansial**. Anda boleh merasa aman dari kecemasan "besok akan makan apa".

- **Bebas untuk mengejar apa yang Anda mau.** Anda tidak perlu terpaku pada plot karier tertentu, asalkan Anda punya uang yang mencukupi.

- **Bebas untuk mengambil risiko.** Asalkan Anda punya uang yang cukup, Anda boleh meninggalkan pekerjaan Anda, untuk menjajal keberuntungan di tempat lain.

- **Bebas untuk berlibur.** Pulau Komodo, Maladewa, Bahama? Menyenangkan.

- **Bebas untuk memiliki anak berapa saja.** Kecemasan finansial tidak jadi halangan bagi Anda untuk memiliki keturunan lebih dari satu.

- **Bebas dari utang.** Sangat nyaman rasanya, tidur tanpa terbebani oleh pikiran melunasi utang.

MONEY HAS NEVER MADE MAN HAPPY, NOR WILL IT, THERE IS NOTHING IN ITS NATURE TO PRODUCE HAPPINESS. THE MORE OF IT ONE HAS THE MORE ONE WANTS.

BENJAMIN FRANKLIN

Meskipun uang memiliki "kekuatan"nya yang membuat Anda nyaman, tapi uang bukan hal yang utama demi kebahagiaan. Ada faktor-faktor yang lebih penting (yang sudah Anda lihat di puncak hierarki kebutuhan Maslow).

Tetapi Uang bukan Kebahagiaan Itu Sendiri

Uang adalah sarana. Kreativitas dan pikiran kita lah yang mampu mengarahkan "kekuatan" uang tersebut. Jangan sampai sebaliknya. Uang menjadi "tokoh" yang menyetir kehidupan Anda, sehingga hidup Anda tak ubahnya seperti mesin.

Anda tentu sering mendengar cerita **se-orang nelayan yang se-dang menikmati hidup**?

Ada seorang nelayan yang tengah bersantai di siang yang terik. Datang seorang pebisnis yang dengan sombongnya, menyalahkan nelayan itu.

"Mengapa bermalas-malasan, Pak?" kata pebisnis ini. Ia mencer-amahi nelayan itu, bahwa seharusnya ia bekerja, mencari ikan sebanyak-banyaknya, sehingga ia bisa membeli kapal, dan menjadi bos para nelayan. "Dengan begitu, kamu bisa menjadi kaya raya, seperti saya."

"Lalu, setelah kaya?"

"Ya, kamu bisa menikmati hidup ini," jawab pebisnis.

"Menurutmu, apa yang saya lakukan sekarang ini?" jawab nelayan tersebut.

Archibald McArthur, McArthur awalnya adalah orang miskin di Wisconsin. Tapi setelah perang saudara AS, ia menjadi seorang pengacara yang sukses dan kaya raya. Tapi, tiba-tiba ia berikrar untuk hidup miskin dan menjual semua yang ia miliki. Ia pergi ke Florida untuk bertualang. Setelah ia meninggal, ketahuanlah bahwa ia meninggalkan semua hartanya (3 juta USD) untuk seorang asing yang ia temui di taman. Sementara saudara-saudaranya, semua secara rata, mendapatkan 5 dolar.

Matsuo Basho, adalah seorang penyair Jepang terkenal. Ia punya banyak penggemar di masanya (abad 13), dan kerap diundang oleh Daimyo (pemimpin wilayah). Tapi, ia memilih untuk mengundurkan diri dari hiruk pikuk dunia, dan bertualang di alam bebas. Ia merupakan tokoh besar dalam "haiku" (puisi singkat Jepang).

Matthieu Richard, awalnya adalah kandidat doktor genetika molekuler di Prancis. Bayangan kesuksesan sudah ada di masa depannya. Namun usai meraih gelar doktor, tiba-tiba ia memutuskan untuk undur diri dan hidup sebagai rahib di Himalaya. Ia menulis banyak buku tentang spiritualitas hingga kini.

MONEY IS ONLY A TOOL. IT WILL TAKE YOU WHEREVER YOU WISH, BUT IT WILL NOT REPLACE YOU AS THE DRIVER.

AYN RAND

Kebahagiaan adalah Pertanda

Bahagia adalah Tanda Anda di Tempat yang Tepat

Kebahagiaan memang susah didefinisikan. Yang bisa Anda sadari adalah kebahagiaan datang dari sebuah kondisi yang tepat. Maka itu, kebahagiaan bisa berarti tanda Anda di tempat yang tepat.

Ketika Anda ada di tempat yang keliru, lubuk hati Anda pun mengirimkan sinyal dan kegelisahan. Misalnya, ketika Anda di tempat kerja dengan tuntutan yang tidak masuk akal, yang mengharuskan Anda berbuat tidak tepat.

Sebaliknya, ketika Anda di tempat yang tepat, secara otomatis Anda tidak perlu bersusah payah untuk berpura-pura segalanya berjalan baik-baik saja. Secara otomatis, jiwa Anda mampu "bersenyawa" dengan tempat itu.



Bahagia merupakan sinyal purba yang mengisyaratkan diri Anda saat ini sedang berada di tempat yang tepat. Dan, Anda sudah merasa cukup puas dengan itu.

Ini bisa berarti bahwa Anda saat ini: **ada di negara yang tepat, ada di daerah yang tepat, ada di iklim yang tepat, ada di sebuah lingkungan masyarakat yang tepat,** dan lainnya.

Maka itu, silakan Anda berdiri dan lihat lingkungan sekitar. Apakah Anda sudah merasa ada di tempat yang tepat? Bayangkan, apakah di segala saat, di tempat ini, Anda merasa puas?

HAPPINESS, NOT IN ANOTHER PLACE BUT THIS PLACE... NOT FOR ANOTHER HOUR, BUT THIS HOUR.

WALT WHITMAN

Bahagia adalah Tanda Anda dengan Orang yang Tepat

Ketika Anda dengan sahabat Anda, Anda merasa tidak pernah merasa bosan. Anda merasa dapat menghabiskan waktu untuk mengobrol sampai berbusa-busa, mulai dari topik masa kecil hingga masa depan.

Kebahagiaan juga merupakan tanda akan kelancaran sosial. Itu berarti bahwa Anda sedang di sebuah lingkungan sosial yang tepat, sehingga Anda tidak perlu memboros-boroskan energi untuk bersosialisasi.

Pada beberapa orang, dibutuhkan energi yang besar untuk bersosialisasi di tempat kerja. Karena, ia merasa orang-orang di sekitarnya, dalam segala cara, sangatlah intimidatif.

Orang yang tepat juga bisa berarti keluarga. Istri yang benar-benar menjadi tulang rusuk Anda, atau anak-anak yang penuh harapan.

Bahagia adalah Tanda Anda Melakukan yang Tepat

Stephen Hawking pernah berkata bahwa, "Salah satu cara untuk membuat hidup ini memiliki nilai, adalah dengan memilih pekerjaan yang tepat, lalu mendedikasikan diri sepenuhnya di sana."

Bahagia adalah pertanda bahwa sekarang ini, detik ini, Anda merasa puas dengan apa yang Anda geluti, dan Anda lakukan.

Bayangkan, hampir 80% hari kita, kita curahkan untuk pekerjaan kita. Ini tidak hanya terbatas pada mereka yang bekerja kantoran, tapi juga buat mereka, para *owner*, *freelance worker*, dan lainnya.

Pilihan pekerjaan Anda adalah salah satu sarana untuk merengkuh kebahagiaan.

Bekerja dan "bekerja". Bagi sebagian orang, bekerja secara formal belum cukup membahagiakan. Ada dari antara mereka yang membenamkan diri secara penuh dalam kegiatan-kegiatan sosial. Apakah Anda tertarik?



Bahagia adalah Tanda Anda Melakukan Sesuatu dengan Alasan yang Tepat

Alasan yang tepat, yang melandasi setiap pekerjaan yang Anda lakukan, merupakan sebuah nilai yang perlu Anda perjuangkan. Beberapa orang menyebutnya "passion", beberapa orang menyebutnya idealisme.

Sebagai contoh barangkali Anda menemukan diri Anda terkubur di sebuah lingkup pekerjaan yang membosankan. Pada detik ketika Anda mengatakan "Cukup! Saya tidak mau menyia-nyiakan idealisme saya di sini!" Detik itu bisa jadi merupakan saat yang paling membahagiakan dalam sejarah hidup Anda.

Keterpaksaan, basa-basi, takut, merupakan motif-motif yang menghalangi kebahagiaan Anda.

“Do because you want to do it.” Jika Anda menyapa tetangga Anda hanya karena Anda sungkan, itu bukan sebuah motif yang baik. Jika Anda datang ke acara wisuda TK anak Anda, hanya karena takut bahwa istri Anda akan marah meledak-ledak, itu juga bukan alasan yang tepat.

Supaya Anda bahagia, Anda harus meneliti apakah saya melakukan ini secara tulus, atau motif-motif lainnya, yang secara diam-diam, ternyata memuakkan di mata jiwa saya sendiri?

THERE S NO HAPPIER PERSON THAN A TRULY THANKFUL, CONTENT PERSON.

JOYCE MEYER

Bahagia adalah Tanda Anda dalam Harmoni

Pada dasarnya, kunci dari keseharian yang membahagiakan adalah harmoni. Harmoni adalah keselarasan; selaraskan diri Anda di mana pun, dan di dalam aktivitas apa pun.

Umpakan kebahagiaan sebagai sebuah arloji. Sebuah arloji digerakkan oleh bermacam-macam roda penggerak. Ketika semua roda itu bergerak secara selaras, maka tercapailah sebuah dinamika yang lancar.

Bahagia merupakan pertanda, Anda dalam sebuah keselarasan. Keselarasan pikiran dan jiwa Anda dengan orang-orang, lingkungan, dan tempat Anda saat ini, akan memampukan Anda untuk menghidupi hari-hari Anda.



Harmoni sangat dibutuhkan. Ketika Anda selaras, banyak hal dalam diri dan lingkungan Anda bertumbuh. Ketika Anda kurang selaras, banyak hal dalam diri Anda menjadi tercecer sia-sia.

BE HAPPY FOR THIS MOMENT. THIS MOMENT IS YOUR LIFE.

OMAR KHAYAM

BAHAGIA ADALAH MENJADI BEBAS

“

BE THAT SELF WHICH ONE TRULY IS

Soren Kierkegaard (1813-1855) adalah seorang filsuf yang mengatakan bahwa dari hari ke hari, tantangan setiap orang adalah untuk "memeluk identitasnya secara utuh". Itulah cara untuk bahagia.

Menurut dia, kehampaan di dunia ini ada bermacam-macam. Namun, level terendah, dan yang paling sering ditemui adalah: orang-orang yang punya ide yang keliru tentang siapa dirinya yang sesungguhnya.

Orang ini juga tidak benar-benar mengenali potensi dirinya. Dan, mereka menginginkan untuk menjadi seperti orang lain. Misalnya saja, Anda ingin sekali menjadi seorang dokter. Tapi, itu didorong oleh takutnya Anda mengakui bahwa Anda sebenarnya lebih suka menyanyi.

Jika kelak Anda gagal, Anda merasa kalut. Jika kelak Anda sukses, Anda pun belum tentu bahagia.

Menurut Kierkegard, satu-satunya cara adalah, sejak dini, Anda harus menerima diri Anda apa adanya. Sejak dini, Anda harus tahu, apa yang ingin Anda lakukan dengan hidup ini.

Kierkegard mengatakan, "*To will to be that self which one truly is, is indeed the opposite of despair.*" Ketika Anda berhenti menolak diri Anda yang sesungguhnya (siapa pun itu), kekalutan dan kesedihan segera menguap.



Lepas Bebas

Ivan Pavlov (1849-1936) pernah melakukan sebuah percobaan yang sangat terkenal terhadap anjingnya. Ia selalu membunyikan metronom setiap kali menyajikan makanan pada anjingnya. Setiap kali makanan itu datang, anjingnya akan memberi **respons** dengan mengeluarkan air liur. Ia melakukan ini berulang-ulang.

Lama lama, hanya dengan mendengarkan denting metronom - tanpa menyajikan makanan pun, secara otomatis anjing tersebut mengeluarkan air liur.

Respons dan rangsangan. Ini yang menjadi inti dari hasil penelitian psikologi tingkah-laku (*behaviourism*). Artinya, perilaku/metabolisme (bahkan, masa depan) dapat diatur dengan pengondisian.

Apakah demikian halnya dengan Anda? Apakah selama ini, Anda merasa naik-turun emosi Anda dikondisikan oleh orang lain atau kejadian-kejadian tertentu?

Apakah Anda takut ditolak olah teman Anda, hingga Anda selalu mengorbankan *aspirasi* Anda? Apakah Anda sering tidak bisa tidur, hanya gara-gara dikecewakan teman sendiri?

Lepas bebas adalah keadaan di mana Anda menolak segala pengondisian dari luar. Anda tidak mau situasi-situasi di luar sana menjadi penentu emosi Anda, karena Anda tahu bahwa Anda **tidak mengharapkan kondisi A lebih daripada kondisi B.** Anda tahu baik dalam kondisi sehat (A), maupun sakit (B), Anda tetap bisa menerima dan bahagia.

Jika Anda tidak bisa lepas bebas, Anda akan mengharapkan semua orang bisa menerima Anda, dan itulah yang membuat Anda tidak bahagia, *simply* karena itu tidak mungkin.

Anda juga tidak bisa mengharapkan situasi selalu baik-baik saja: ada hujan yang bisa sewaktu-waktu melanda, inflasi yang bisa sewaktu-waktu terjadi, dan emosi orang lain yang juga bisa sewaktu-waktu berubah.

Dengan bersikap lepas bebas, Anda tidak membiarkan orang lain "memegang saklar emosi" Anda, dan dengan seenaknya menekan-nekan tombol kapanpun mereka mau.

Not how much we have, but how much we enjoy.

Charles Spurgeon

Mengobati Luka

Anda mungkin memiliki luka batin yang lama Anda pendam. Memang itu membuat Anda menjadi kurang bahagia, sebab Anda cenderung memendam luka tersebut, dan berpura-pura itu sama sekali tidak terjadi.

Semua orang mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Ilmu psikologi menyebutkan bahwa pada usia kurang lebih 0-15 tahun, sebuah kejadian yang tidak menyenangkan dapat menjadi luka batin.

Pada usia tersebut, otak manusia sedang melakukan pengumpulan data, dan kita belum punya kekuatan yang optimal untuk menerima pengalaman-pengalaman sakit..

Biar begitu, semua orang merasakannya. Untuk mengobatinya, hanya ada satu cara yang efektif, yaitu dengan menerima diri apa adanya. Yah, ingat saja: semua orang pernah terluka. Dari yang terparah, masih ada yang lebih parah lagi.

“Kedewasaan adalah sebuah kelahiran baru. Manusia terlahir kembali ketika menjadi dewasa,” itulah yang dikatakan oleh G. Stanley Hall (1844 - 1924). Dan, menjadi dewasa salah satunya adalah dengan tulus menerima diri apa adanya, termasuk menerima pengalaman buruk yang pernah Anda alami.

Tulis Tujuan Hidup Anda

Hidup Anda haruslah mengarah pada sesuatu. Tulislah apa yang menjadi tujuan hidup Anda, baik sekarang maupun di masa datang.

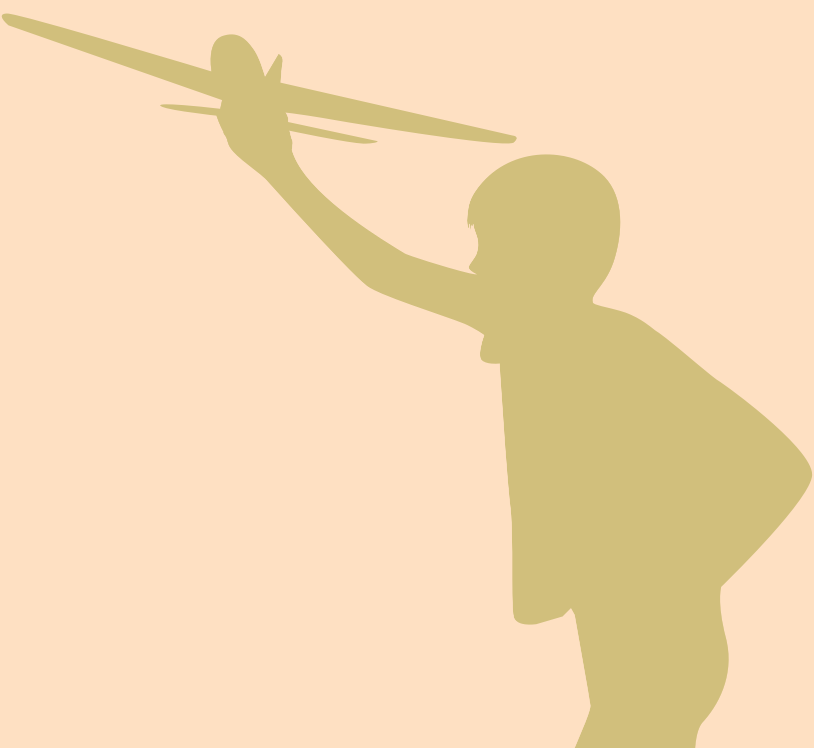
Tidak semua orang terbiasa untuk menuliskan tujuan hidup Anda. Ada juga yang berdalih bahwa hidup tidak perlu terlalu kaku, dengan rancangan-rancangan dan perencanaan. Lebih baik mengalir.

Biar begitu, tujuan hidup (*life's goal*) bisa menjadi identitas diri Anda, karena Anda jadi tahu apa yang Anda inginkan. Sebagai orang yang sudah dewasa, Anda perlu merumuskan apa yang Anda inginkan.

Mulailah dari hal-hal yang sederhana. Profesi apa yang Anda inginkan? Apa yang Anda ingin lakukan untuk meraih kebebasan-kebebasan, baik fisik maupun spiritual?

Anda tidak perlu merasa mual ketika tahu Anda menuliskan hal-hal yang terkesan muluk dan abstrak. Ketika berbicara tentang idealisme, memang hal ini akan terjadi.

Tulis saja, dan sadarilah sepenuhnya bahwa hal-hal yang terkesan muluk, bisa Anda capai. Dan, ketika itu tercapai, kebahagiaan yang Anda rasakan pun tidak main-main.



HAPPINESS DOESN T DEPEND ON ANY EXTERNAL CONDITIONS, IT IS GOVERNED BY OUR MENTAL ATTITUDE.

DALE CARNEGIE

Hiduplah dengan Tulus Hati

Menjadi bahagia adalah merasa bebas dengan siapa diri Anda. Dengan merasa bebas, Anda menghidupi kehidupan ini secara tulus, tidak dibuat-dibuat.

Biasanya sangat tidak mudah bagi kita untuk hidup secara tulus. Kehidupan modern menawarkan aneka macam "pelapis" dan "topeng" melalui banyak hal.

Walaupun demikian, hati tidak dibisa dibohongi.

Ada beberapa hal yang harus "dibayar" demi topeng-topeng tak perlu tersebut.

Tentu saja, pada akhirnya ongkos emosinya lebih besar.

ANDA DAPAT MEMERIKSA APAKAH ANDA TELAH MENJALANI HIDUP INI SECARA TULUS HATI

- **Apakah Anda terlalu sering marah?** Marah sering merupakan tanda, bahwa Anda sedang mengalami suatu konflik, dan sampai pada titik frustrasi. Barangkali kesalahannya bukan pada orang lain, tapi pada diri Anda.

- **Apakah Anda sering merasa tegang?** Tubuh kita memiliki kaitan yang erat dengan emosi. Ketegangan juga menjadi tanda bahwa tubuh sedang mempertahankan diri dari ancaman, barangkali Anda mempertahankan diri supaya orang lain tidak mengenal siapa Anda yang sesungguhnya.

- **Apakah Anda terlalu sering meminta maaf?**

- **Apakah Anda sering merasa kecil hati, takut, dan kecewa setiap saat?**

- **Apakah Anda sering menghindar dari orang lain?**

- **Apakah Anda sering teramat malu dan menutup diri ketika terluka?**

- **Apakah ada sesuatu hal dari diri Anda yang membuat Anda malu dan tidak ingin dilihat oleh orang lain?**

MONEY IS A RESULT, WEALTH IS A RESULT, ILLNESS IS A RESULT, YOUR WEIGHT IS A RESULT. WE LIVE IN A WORLD OF CAUSE AND EFFECT.

T HARV EKER

Stop Menyenangkan Semua Orang

Orang lain tidak memegang peran utama dalam diri Anda. Kita memang makhluk sosial, tapi hey, itu bukan berarti Anda mengorbankan otoritas individual Anda.

Prinsip paling dasar dari kebahagiaan adalah kita tidak bisa membuat semua orang bahagia. Tidak ada satu orang pun di dunia ini yang bisa berperan seperti itu. Bahkan matahari pun juga mendapat kritikan, dari orang yang merasa kepanasan.

Maka itu, Anda perlu menyadari bahwa toleransi memang nilai yang baik dan bukan berarti Anda harus kehilangan diri Anda.

Jangan pernah mau "ditindas" perasaan atau dorongan untuk mengampuni diri berlebihan, hanya karena Anda ingin supaya semua orang menyayangi Anda. Terkadang Anda harus menerima bahwa perasaan didukung adalah sebuah ilusi. Tidak nyata, karena sesungguhnya Anda berkorban terlalu besar.

Pegang Erat Keyakinan Positif Anda

Keyakinan adalah penerimaan bahwa sesuatu adalah benar adanya, terutama sesuatu hal yang tanpa bukti. Keyakinan positif adalah percaya bahwa segala sesuatu mengarah atau menuju pada hasil atau hal yang baik adanya.

Keyakinan memang berbeda dengan hukum, misalnya hukum gravitasi. Sebab, hukum merupakan sesuatu yang berlaku universal dan telah terbukti benar adanya.

Sebaliknya keyakinan murni merupakan sesuatu yang kita tanamkan pada budi kita. Walau demikian keyakinan yang positif akan "menyehatkan" jiwa kita.

Berusahalah untuk menjadi orang yang positif, yaitu orang yang tidak pernah mengkhawatirkan segala hal secara berlebihan, karena yakin bahwa segala sesuatu (apa pun itu), akan mengarah ke hasil yang baik.

BERLATIHLAH UNTUK MEMANFAATKAN/MENDAYAGUNAKAN KEYAKINAN POSITIF ANDA

- **Aturlah pikiran-pikiran Anda.** Pikiran-pikiran kita keluar secara spontan. Sebisa mungkin Anda mengatur supaya penalaran yang jernih menjadi penggerak pemikiran Anda.

- **Peganglah keyakinan positif, dan jadikan penyaring pikiran-pikiran Anda.** Keyakinan yang positif berguna untuk menyaring atau menyeleksi pikiran-pikiran Anda. Anda tidak perlu selalu pesimis, meski Anda berpikir bahwa mengejar impian untuk menjadi dokter terlalu berisiko. Jangan gubris ini, dan yakinlah Anda bisa, karena semesta akan membantu.

- **Visualisasi keyakinan positif Anda.** Jika Anda yakin akan sesuatu hal, usahakan secara rutin untuk memvisualisasikannya. Visualisasikan keyakinan Anda bahwa suatu saat Anda akan jadi dokter.

- **Rasakan gejolak emosi ketika Anda memvisualisasikan keyakinan tersebut.** Dengan merasakan secara detail emosi Anda atas keyakinan positif Anda, percayalah Anda akan lebih siap untuk meraih apa yang Anda inginkan.

DAILY "RITUALS" FOR HAPPINESS

Berlatih seperti Atlet

Jika kebahagiaan adalah tujuan semua orang, selayaknya semua orang berlatih keras demi meraihnya. Kebahagiaan itu seperti tropy yang dikejar sedemikian rupa oleh para pelari.

Setiap hari dalam hidup Anda berlalu seperti hari yang dilalui oleh seorang atlet. Atlet lari, misalnya. Ia selalu memiliki ritual sebelum menjalani pertandingannya. Ia tahu ia harus memberikan penampilan yang prima.

Begitu pula dengan Anda. Jika Anda menginginkan hari-hari yang bahagia, hari-hari di mana Anda memberikan penampilan yang prima, selayaknya Anda juga menyiapkan diri. Milikilah ritual untuk meraih kebahagiaan.

Menjadi atlet yang mumpuni, membutuhkan konsistensi. Dibutuhkan pula kebiasaan yang terus menerus. *Mastery is achieved by consistent (and persistent) actions practiced daily.*

Rutinitas Pagi

Dalam bukunya *The Guidebook to Happiness*, Carl Massy menyajikan sebuah ritual yang akan sangat membantu Anda untuk meraih kebahagiaan. Ia merancang sebuah kegiatan pagi hari yang menyenangkan.

Ritual tersebut menurutnya sangat penting. Mengapa? Karena menurutnya, ritual tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Einstein, yaitu tentang **kekuatan berlipat ganda yang didatangkan dari kumpulan bagian-bagian yang kecil.** Dengan kata lain, kekuatan dari kebiasaan.

Barangkali Anda tidak akan segera melihat perubahan besar secara seketika, tapi lama kelamaan, Anda akan menyadari.

RITUAL HARIAN YANG PERLU ANDA LAKUKAN DEMI MERAIH KEBAHAGIAAN JIWA:

- **Sediakan waktu setiap pagi.** Sebelum Anda melakukan aktivitas pagi Anda yang paling awal (entah itu menyeduh kopi, atau meraih handuk lalu mandi), sediakan waktu untuk melakukan ritual ini.

- **Bersyukurlah.** Luangkan waktu selama 1 menit untuk bersyukur. Ucapkan "terima kasih" atas segala yang Anda alami dalam hidup ini, barangkali udara, mata, pasangan hidup, matahari dan lain sebagainya.

- **Bermeditasilah.** Ini merupakan bagian yang paling baik. Meditasi selama ini dianggap sebagai "cleansing shower" yang bisa menyegarkan Anda. Ambillah waktu untuk hening sejenak, dan menguasai kesadaran diri Anda.

- **Visualisasikan Tujuan Hidup Anda.** Ketika bermeditasi, usai beberapa menit, mulailah untuk memvisualisasikan tujuan hidup Anda, atau target-target Anda.

- **Mendengarkan atau membaca bahan-bahan inspirasional.** Setiap harinya, gunakan 15 menit untuk mendengar atau membaca material inspirasional.

Periksa Hari-hari Anda

"Hidup yang tak pernah dikaji adalah hidup yang sia-sia," begitu kata Socrates. Kesia-siaan adalah kata lain dari frustrasi. Jika Anda ingin bahagia, milikilah waktu untuk mengkaji hidup Anda.

Ambilah waktu setiap malam, di saat Anda sudah akan beranjak tidur, untuk merefleksikan apa yang telah Anda alami setiap harinya. Tidak perlu waktu yang terlalu panjang. Biasanya 10-15 menit pun sudah sangat efektif. Pada saat mengevaluasi hari-hari Anda, cobalah untuk meresapinya, dan menyadari sepenuh hati.

Bagian utamanya adalah sejauh mana hari ini memiliki makna terhadap **perjalananku meraih kebahagiaan.**

BAGAIMANA MEMERIKSA HARI-HARI ANDA

- **Apakah yang aku rasakan seharian ini?** Selidikilah perasaan dan emosi yang telah Anda alami. Lalu mulailah mencari apa yang dominan, sadari peristiwa apa yang terjadi.

- **Apakah aku merasa puas dengan segala aktivitasku hari ini?** Di balik emosi tersebut, Anda juga perlu mengingat lagi apakah ada ganjalan. Apakah aktivitasku memberiku kepuasan?

- **Adakah orang yang kukecewakan (dan mengecewakanku).** Apakah secara partikular, hari ini Anda bertemu dengan orang yang membuat Anda jengkel, atau sebaliknya Anda mengecewakan dia? Apa penyebabnya? Apakah Anda bisa memperbaikinya esok hari?

- **Apakah aku mampu bersyukur atas segala yang kulalui? Dan mampu memaafkan "kegagalan" hari ini?** Jika tidak, adakah hal yang bisa Anda lakukan untuk memperbaikinya. Jika tidak bisa, Anda harus menerimanya.

- **Tersenyumlah dan rancanglah apa yang akan Anda buat esok hari.** Tersenyumlah atas proses ini, dan rancanglah apa yang akan Anda perbuat esok hari.

IF YOU BELIEVE YOU CAN, OR BELIEVE YOU CANNOT, YOU ARE CORRECT.

HENRY FORD

Revisit Sweet Memories

Bagian dalam diri manusia yang paling bertanggung jawab terhadap emosi adalah memori. Ingatan kita adalah kekuatan kita untuk merasa bahagia, atau mengesampingkannya.

Ambilah waktu, entah setiap hari atau seminggu sekali, untuk mengenang lagi momen-momen manis dan membahagiakan dalam hidup Anda.

Luangkan waktu untuk mengenangkan orang-orang terbaik dalam hidup Anda. Buatlah daftar orang-orang yang berjasa untuk diri Anda, lalu kenangkanlah peristiwa-peristiwa tersebut.

Ingatan akan hal-hal yang manis akan membuat Anda bersemangat.

Ambillah foto atas peristiwa-peristiwa kebersamaan, ketika bersama keluarga, teman baik, atau teman di kantor. Simpanlah di album, dan Anda memiliki memori kebahagiaan yang terdokumentasikan.



LET US RISE UP AND BE THANKFUL, FOR IF WE DID NOT LEARN A LOT TODAY, AT LEAST WE LEARNED A LITTLE, AND IF WE DID NOT LEARN A LITTLE, AT LEAST WE DID NOT GET SICK, AND IF WE GOT SICK, AT LEAST WE DID NOT DIE; LET US ALL BE THANKFUL.

BUDDHA

Bahagialah dengan Diri Anda

Tersenyumlah Lebih Sering

"Paksalah" diri Anda untuk tersenyum. Cobalah, dan yakinlah bahwa ini tidak akan susah-susah amat. Ketika Anda memaksa diri untuk tersenyum, katakanlah afirmasi berikut, "Saya bahagia."

Lihatlah dan rasakanlah perubaham *mood* Anda kemudian. Anda akan merasa lebih ringan, dan mulai mampu merasa kuat untuk menjalani kehidupan Anda sesudahnya.

Pasanglah senyum Anda ini setiap hari. Anda perlu menyadari pula bahwa senyuman dan kegembiraan itu menular. Pada dasarnya, seolah setiap manusia itu terhubung, dan hubungan itu bisa dikuatkan dengan senyuman.

Paksalah dan berpura-puralah tersenyum, sampai akhirnya Anda benar-benar merasa bahagia.



Ubahlah Salah Satu Kesalahan yang Pernah Anda Buat

Setiap orang memiliki kesalahan. Setiap orang pernah melakukannya. Tapi, itu bukan berarti bahwa Anda harus selalu terpaku pada kesalahan tersebut.

Ambillah salah satu kesalahan yang pernah Anda buat, dan ingin Anda ubah. Ambillah waktu untuk merenungkan kesalahan tersebut. Anda perlu menyadari bahwa mungkin saja, selama ini, kesalahan tersebut telah menjadi ganjalan dalam diri Anda, dan menghalangi Anda untuk merasa bahagia.

Apakah yang selama ini menjadi kesalahan Anda: apakah Anda sering bergosip, apakah Anda

Dengan membebaskan diri dari kesalahan yang selama ini membebani Anda, Anda mengizinkan kekuatan dan kegembiraan mengalir dalam diri Anda.

mudah marah? Apakah Anda kecanduan akan sesuatu (*game*, sinetron, siaran gosip)? Apakah Anda sering menunda-nunda pekerjaan sampai Anda sendiri kewalahan?

Ambillah salah satu kemudian temukanlah alasan kenapa Anda melakukannya.

Dengan melakukan hal ini, Anda akan menjadi lebih mencintai diri Anda. Dan, dengan mencintai diri Anda, Anda bisa lebih bahagia dengan diri Anda sendiri.

Jangan Menyimpan Dendam

Menyimpan kemarahan, dan "memeram"nya menjadi dendam, kemuakan, atau permusuhan sungguh dapat menjadi beban psikologis yang menyiksa dan menyakiti diri.

Bahkan andaipun insiden tersebut terjadi baru seminggu yang lalu, atau kemarin, barangkali orang yang bersangkutan tidak terlalu memikirkannya. Maka, apa yang membuat Anda terus menggenggam erat-erat perasaan negatif tersebut? Bukankah lebih baik Anda melepaskannya?

Jangan menyerahkan usaha Anda untuk menjadi positif hanya karena Anda ingin memelihara harapan untuk membalasnya.



Jika Anda masih belum bisa “menyelesaikan” ini, atau memakluminya, barangkali perlu juga bagi Anda untuk mengambil kursus pengolah-an amarah (*anger management*) atau membaca buku yang secara spesifik berbicara tentang isu tersebut.

Selalulah Berharap Ketika Badai Datang

Ada masanya ketika kebahagiaan Anda terusik oleh karena suatu hal yang buruk menimpa, seolah Anda terterpa badai.

Kejadian itu bisa berupa peristiwa, tiba-tiba anak Anda sakit, sebuah mobil menyerempet spion Anda, atau tiba-tiba saja Anda lupa bahwa hari ini ada ujian mata kuliah yang sangat penting.

Pada saat itu, rasanya hidup menjadi teramat sulit untuk dijalani. Senyum menjadi sangat sukar untuk dilakukan.

Ini adalah sebuah momen yang tepat untuk tetap mengembangkan harapan.

Temukanlah keberanian untuk menantang itu se-

mua. Ketimbang membiarkan stres melanda, cobalah untuk tetap berharap. Harapan akan membuat Anda lebih baik, baik secara emosional maupun secara fisik.

Anda selalu memuji anak Anda, teman Anda, atau partner kerja Anda setiap kali mereka menyelesaikan sesuatu, atau meraih suatu prestasi. Lalu apa salahnya Anda memuji diri Anda.

Pujilah Diri Anda

Di saat Anda merasa Anda telah melakukan sesuatu yang penting, atau di saat Anda telah menyelesaikan sesuatu yang semula terasa berat, di saat itulah Anda perlu memuji diri Anda.

Ambillah waktu pula untuk melakukan perayaan kecil sehingga Anda bisa lebih menikmati jerih payah yang telah Anda lakukan tersebut.

Anda tidak sedang menjadi seorang yang terlalu *narsis* dengan memuji diri. Sebaliknya, Anda justru sedang memberikan penghargaan yang semestinya.

Bahkan Anda perlu membisikkannya kepada diri Anda, kata-kata pujian, sehingga membuat Anda lebih terapresiasi.

APPRECIATION IS A WONDERFUL THING. IT MAKES WHAT IS EXCELLENT IN OTHERS BELONG TO US AS WELL.

VOLTAIRE



Letakkan Foto Anda (yang Muda, Lebih Kurus, Lebih Bahagia) di Meja Anda

Pandanglah foto Anda yang tampak ganteng, tampak menarik, atau tampak bercahaya. Foto merupakan dokumentasi yang memudahkan Anda untuk menangkap gelombang kebahagiaan yang terekam.

Sebuah foto dapat menggerakkan segunung pikiran negatif yang melingkupi Anda. Sebuah foto juga dapat membesarkan rasa percaya diri Anda, dan membuat Anda merasa sangat nyaman.

Carilah sebuah foto diri Anda, ketika Anda merasakan bahagia yang amat mendalam. Mungkin sebuah foto yang mendokumentasikan Anda sedang berada di puncak gunung? Atau sebuah foto ketika Anda memperoleh hadiah suatu kejuaraan? Atau sebuah foto ketika Anda masih muda dan bersemangat, masih lebih kurus, masih lebih ceria.

Bingkailah itu dan letakkan di tempat di mana Anda bisa dengan mudah melihatnya. Biarkanlah kenangan tersebut memercikan aura positif dalam hari-hari Anda.

Tulis 3 Hal yang Anda Sukai dari Diri Anda

Mungkin Anda sering diejek pada masa kecil Anda. Ada bagian-bagian dari fisik Anda yang tampak menonjol, sehingga membuat Anda menjadi sasaran ejekan. Akibatnya mungkin Anda jadi tidak PD.

Self-esteem atau penerimaan diri merupakan bagian yang sangat penting dalam mengolah kebahagiaan. Ingat kebahagiaan sama sekali tidak berkaitan dengan anggapan atau kritikan orang lain. Oleh karena itu, jika itu adalah jerawat Anda yang terlalu merata, atau hidung Anda yang terlampau bengkok, bukan berarti Anda membiarkan faktor tersebut menghalangi Anda untuk bahagia.

Pikirkanlah 3 hal yang sangat menarik dan mengagumkan dari diri Anda. Tidak peduli pada pendapat orang, selama ini itulah yang menjadi kebanggaan Anda.

Hal-hal tersebut tidak harus berupa sesuatu yang bersifat fisik. Bisa jadi itu merupakan sifat Anda yang penyayang, hobi Anda yang tergolong unik, atau selera film Anda yang anti-*mainstream*.

Tuliskan itu dalam sehelai kertas. Masukkan itu dalam dompet Anda, atau tempel di bawah bingkai foto Anda, atau lekatkan di cermin, di pembatas buku.

Ini akan mengingatkan Anda betapa uniknya Anda.

HAPPINESS IS NOTHING MORE THAN GOOD HEALTH AND A BAD MEMORY.

ALBERT SCHWEITZER

Perkaya Hidup Anda

Kebahagiaan dalam hidup ini bersumber dari tindakan dan kegiatan Anda. Secara logis, semakin Anda memperkaya kegiatan Anda, semakin terbuka luas kebahagiaan yang bisa Anda raih.

Setiap pialang saham punya kata yang didengungkan tanpa henti pada kliennya: *diversify, diversify*, dan *diversify*! Ini merupakan mantra yang selalu menjadi kunci kemenangan para investor.

Sama halnya dengan diri Anda. Dengan semakin kayanya kegiatan Anda, kehidupan Anda semakin berwarna, jaringan pertemanan semakin meluas, dan kepercayaan diri serta kepuasan pun tercipta.

PERKAYALAH KEGIATAN ANDA, MISALNYA DENGAN BEBERAPA HAL SEPERTI INI:

- **Menjadi sukarelawan**
- **Menghadiri pertemuan-pertemuan lingkungan.**
- **Memelihara hewan.**
- **Membuat resep otentik.**
- **Mengikuti *book club.***
- **Mengoleksi sesuatu.**
- **Mengumpulkan foto-foto jadul di sebuah album, lalu memberi komentar di bawahnya.**
- **Mengorganisir reuni.**
- **Berkunjung ke pameran-pameran seni.**

THE TIME TO BE HAPPY IS NOW. THE PLACE TO BE HAPPY IS HERE. THE WAY TO BE HAPPY IS TO MAKE OTHERS SO.

ROBERT GREEN INGERSOLL

HAPPINESS
IS ABOUT SHARING

Berusahalah Berkolaborasi

Keindahan dalam bekerja adalah adanya kolaborasi, yaitu saling bekerja sama. Kebahagiaan dalam sebuah kolaborasi di tempat kerja merupakan sesuatu yang paling ideal di sebuah lingkungan kerja.

Ketika para karyawan bisa bekerja bersama, dalam sebuah visi yang jelas, dan menghasilkan sebuah ritme yang mantap, tergambar jelas sebuah sistem yang sangat matang.

Itu menandakan adanya kinerja yang selaras, dalam harmoni. Anda pun diharapkan mampu mengambil peran dalam sebuah kolaborasi. Upayakan untuk mewujudnyatakan sebuah kolaborasi.

Integrasikan diri dan ide-ide Anda bersama dengan rekan-rekan yang lain sehingga seluruh energi bisa terpusatkan. Dan, ketika Anda bisa meraih prestasi bersama, Anda akan merasa sangat bahagia.

Kolaborasi menghasilkan ide-ide baru. Dalam sebuah kolaborasi, setiap pihak merasa bebas untuk mengusulkan aspirasinya. Dalam sebuah kolaborasi yang baik, tidak ada ide atau opini yang mendominasi.

Kolaborasi menandakan adanya saling menghargai antar pihak. Sebuah kolaborasi membuat orang saling menghargai, karena mereka tahu, semuanya menjunjung nilai-nilai kebersamaan.

Kolaborasi menuntut adanya komitmen masing-masing. Dengan adanya kolaborasi, Anda dan teman-teman akan merasakan kehadiran yang sejati dari setiap rekan kerja. Semua rekan adalah bagian dari solusi.

Kolaborasi berarti berjalan bersama-sama. Ini akan menihilkan politik kantor, karena semuanya saling berjalan bersama, dan tidak saling iri.

Sikap Positif dalam Bekerja

Salah satu kunci untuk menjadi bahagia dalam lingkungan pekerjaan tentu saja dengan mengembangkan sikap positif.

Membangun sikap positif dalam bekerja adalah dengan mencari titik keselarasan antara struktur/peraturan yang ada dengan kebebasan.

Yang dimaksud dengan struktur di sini adalah segala peraturan formal maupun informal, dan segala kode etik yang mengatur sikap seluruh karyawan.

Jika Anda ingin bahagia berusahalah untuk tidak melanggar struktur tersebut.

Selain itu, kembangkan juga inisiatif untuk berbagi aura positif.

BEBERAPA SIKAP POSITIF YANG PERLU ANDA INGAT DI LINGKUNGAN KERJA ANTARA LAIN:

- Jangan pernah menyebut *supervisor* Anda tidak kompeten.
- Jangan lupa untuk berkata "maaf" dan "terima kasih" ketika berinteraksi dengan siapa saja.
- Selalu menjadi orang yang mudah bergaul. Hindari sikap terlalu personal dalam pekerjaan. Teman-teman Anda tidak terlalu berminat untuk mengetahui masalah pribadi Anda secara detail.
- Ingatlah, bahwa sejelek-jeleknya bos Anda, hormatilah selalu. Perlakukan sebaik-baiknya.
- Upayakan untuk bekerja hanya di tempat kerja. Batasi diri untuk tidak "melebar" hingga ke rumah.
- Jangan mengorupsi waktu.
- Siap sedia membantu rekan kerja Anda, tanpa terlihat "terlalu turut campur".

HAPPINESS IS NOT A MATTER OF INTENSITY BUT OF BALANCE, ORDER, RHYTHM AND HARMONY.

THOMAS MERTON

Penuhilah Janji-janji Anda

Salah satu cara untuk membagikan kebahagiaan adalah dengan memegang teguh apa yang Anda janjikan.

Seperti halnya pepatah, jani adalah utang. Ketika Anda menjanjikan sesuatu kepada seseorang, Anda tengah "menjual" diri Anda. Mata uang yang dipakai dalam proses ini adalah "harapan" dan "kepercayaan".

Anda memberikan kepada orang lain "harapan", dan mereka membayarnya dengan "kepercayaan".

Tentu ini bukan barang yang murah. Oleh karena itu, penuhilah janji Anda, dan buat diri Anda bahagia karena berhasil mempertahankan kepercayaan orang lain. Dan buatlah orang lain tetap mempercayai Anda.

Pasang Telinga Baik-baik untuk Pergulatan Orang Lain

Di sekitar Anda ada kisah-kisah yang tersembunyi. Orang-orang memendam kisah pergulatan mereka, karena mereka tidak yakin kisah yang sedih semacam itu bisa didengarkan oleh orang lain.

Bagilah kebahagiaan dengan menyediakan waktu untuk mendengarkan apa yang mereka alami. Berikanlah satu hingga dua jam untuk menemani seseorang, dan membiarkan orang tersebut melepaskan beban-beban hidupnya.

Setiap manusia membutuhkan kontak sosial, tapi tidak semua menyediakan diri untuk interaksi yang menyedot tenaga ini.

Oleh karena itu, relakanlah diri Anda. Anda tidak harus memberi solusi. Terkadang, mendengar-

kan saja sudah cukup. Dan, memang itulah obatnya.

Anda hanya perlu menjadi pribadi yang suportif, dan mendengarkan dengan simpatik. Dengan begitu, Anda menjadi terang bagi persepsi dia yang mungkin selama ini suram.



Bayangkan, hanya dengan mendengarkan, Anda bisa jadi telah menyelamatkan nyawa dan masa depannya.

SATU HARI, SATU INOVASI

Kata "kembali" pada judul di atas rasanya terlalu simpel. Tentu yang dimaksud adalah bahwa kalau Anda mau, berapa pun usia Anda, Anda bisa "menghidupkan kembali kreativitas di jiwa Anda.

Creativity is child's play. Memang tidak terlalu mudah untuk mengatakan bahwa sesungguhnya kreativitas itu seperti permainan biasa, namun kenyataannya kreativitas adalah hal yang mudah di tangan anak-anak.

Mengapa demikian? Itu karena dari *sononya*, anak-anak: melakukan eksplorasi, mereka acap kali menanyakan hal-hal yang terlintas di pikiran mereka, apa pun itu. Pernah 'kan Anda menemui hal seperti itu.

Dalam bukunya *Out of Our Minds: Learning to be Creative*, Ken Robinson menuliskan betapa anak-anak adalah makhluk paling kreatif, sebelum mereka "dihantam" oleh konformitas ala orang dewasa.

Kata kunci paling utama dalam hal ini adalah, apakah Anda bisa menyamai spontanitas anak-anak yang seolah tidak memudahkan atau menggampangkan keganjilan di mata mereka.

Kita tidak serta merta bertanya akan hal-hal yang tidak kita ketahui. Lumrah lah, orang dewasa tentu menyadari bahwa *common sense* alias akal sehat adalah panduan yang mutlak. Kadang-kadang, sesuatu yang sifatnya turun temurun, tradisional telah mengasingkan kita dari keganjilan-keganjilan atau rasa ingin tahu kita.

Bukan saja dalam hal pertanyaan mereka, tapi juga pada ketertarikan mereka. Cobalah memperhatikan bagaimana reaksi Anda ketika pertama kali melihat mainan robot yang bisa bergerak sendiri, atau pengalaman pertama kaki Anda menyentuh air laut di pantai. Segala sesuatunya datang untuk pertama kali, belum menjadi rutinitas yang lumrah.

Tengoklah Kiri-kanan, dan Berkenalanlah

Karena kebahagiaan juga berarti menyadari bahwa semua orang terikat dalam persaudaraan, maka tidak ada salahnya untuk bersikap ramah.

Ada sebuah pepatah Cina yang sangat terkenal, "Di sini, tidak ada orang asing. Yang ada adalah kawan yang belum kita kenal." Maka itu, cobalah melempar percakapan dengan seseorang yang Anda tidak tahu.

Cobalah untuk membantu jika orang ini Anda temui dalam perjalanan Anda. Siapa tahu dia sedang dalam kesulitan.

Ketahuilah, semakin Anda terbuka pada orang-orang baru, semakin Anda merasa aman.

Anda tidak pernah tahu, hingga Anda membuka mulut dan bercakap-cakap dengan mereka. Dalam percakapan tersalurlah energi yang membahagiakan jiwa.

TRUE HAPPINESS IS... TO ENJOY THE PRESENT, WITHOUT ANXIOUS DEPENDENCE UPON THE FUTURE.

SENECA

Undanglah Teman Makan Malam

Ada kalanya, Anda perlu mengundang teman untuk makan malam bersama di rumah Anda. Ini merupakan kegiatan yang mengasyikkan dan memberi semangat satu sama lain.

Manfaatkan hari-hari libur atau waktu senggang pada akhir pekan untuk membuat masakan yang spesial. Lalu, undanglah teman Anda untuk datang dan berbahagia bersama.

Saling mengobrol dengan teman dapat membangkitkan lagi ingatan tentang masa lalu, bernostalgia, dan melongok kembali masa-masa manis pada waktu lalu.

Selalu Berdoa

Kebahagiaan memuncak pada pemenuhan akan kebutuhan-kebutuhan yang bersifat transenden. Oleh karena itu, jangan pernah lupa untuk berdoa.

Seberapapun kekuatan Anda, Anda tetap membutuhkan adanya kekuatan permanen dan kekal untuk mendukung kelangsungan hidup Anda.

Tuhan harus selalu Anda posisikan ada di puncak hidup Anda, sebab dialah yang memberikan jaminan atas eksistensi diri Anda.

Selalulah menyisihkan waktu untuk berdoa kepada Tuhan, terutama untuk memasrahkan apa saja kepada dia, Sang Pemberi Kehidupan.

NEVER TRAVEL FASTER THAN YOUR GUARDIAN ANGEL CAN FLY

MOTHER TERESA

Jangan Rakus

Kata "rakus" mungkin terlalu keras. Namun itulah kenyataannya. Jika Anda ingin bahagia, Anda perlu membatasi diri untuk tidak terjebak pada keinginan-keinginan Anda sendiri.

Rakus adalah sebuah kata yang tepat untuk mewakili segala kecenderungan untuk mengejar kenikmatan secara eksesif.

Rakus juga bisa berarti ambisi yang terlalu berlebihan. Perlu diingat ini akan membuat Anda silau, sehingga pikiran Anda hanya akan dipenuhi dengan keinginan-keinginan pribadi.

Anda perlu melatih diri untuk mengatakan cukup.



Bahkan ketika Anda merasa ingin mengulang-ulangi sebuah cerita yang baik, mengesan, menyentuh, di hadapan teman, bisa jadi cerita tersebut justru terdengar memuakkan.

Rakus juga menandakan seseorang sangat narsistis; ia ingin mendominasi orang lain, dan tidak bisa menerima segala sesuatu apa adanya.

Coba ambil waktu sejenak untuk melihat kembali apa yang telah Anda miliki saat ini. Jika Anda merasa sudah cukup, berarti memang cukup. Dan ingatlah segala pengalaman membahagiakan, yang sebenarnya tidak butuh untuk dilebih-lebihkan lagi.

CHECKLIST

Hal-hal Apakah yang Saat Ini Sangat Aku Syukuri?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Adakah Hal-hal yang Sangat Mengganggu Kebahagiaanku?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Mereka adalah Teman-teman Terbaikku

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Apa yang ingin aku raih dalam hidup ini?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Ini adalah 10 Hal yang Ingin Aku Raih Selama Hidupku

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Hal-hal inilah yang Ingin Aku Bagikan Secara Cuma-cuma untuk Orang Lain

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

Ini adalah Kutipan yang Paling Berharga tentang Kebahagiaan

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

daftar kepus-takaan

Achor, Shawn
The Happiness Advantage. Crown Business., California, 2010.

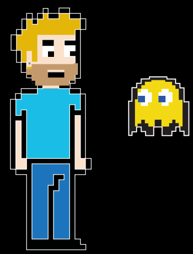
Gentry, Doyle
Happiness for Dummies. Whiley Publishing, New Jersey, 2008.

Lester, Meera
365 Ways to Live Happy. Capstone Publishing, UK, 2011.

Massy, Carl
Guidebook to Happiness. CreateSpace Independent Publishing Platform, Great Britain, 2012.

tentang penulis buku

Tim Wesfix adalah kumpulan dari beberapa penulis yang memiliki aspirasi untuk membagi ilmu. Melalui medium buku, Tim Wesfix memberikan informasi yang disajikan secara sederhana namun enak dibaca. Tema-tema yang dibahas adalah tema-tema di sekitar humaniora dan kreativitas. Segala saran dapat disampaikan melalui: **wesfixity@gmail.com.**



Bahagia itu mudah, menyenangkan,
dan tentu bisa dipelajari.
Bukan dengan teori-teori atau duduk di sebuah seminar, tapi dengan...
"DIPRAKTEKIN"

Dengan halaman *full-color* dan gaya penyampaian yang serba visual, serta pembahasan yang singkat-padat, Anda akan merasakan perbedaannya. Buku ini tidak sekadar membuat informasi Anda bertambah, tapi juga akan membuat Anda tersenyum, terperangah, sekaligus manggut-manggut. **Asyik dibaca!**

Sikat buku ini terutama buat Anda: remaja, pekerja kantor, manajer, entrepreneur, hmmm, artis, penulis, dan semuanya yang tertarik untuk jadi **bahagia.**

personal growth

ISBN 978-602-251-394-0
9 786022 513940
GWI 703.14.4.004
gramediana

GRASINDO
PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl.Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Tel. (021) 536 50110 - 536 50111 ext. 3300-3305
Fax. (021) 536 98098
www.grasindo.co.id